7 tipos de personalidades tóxicas

 Raquel Lemos Rodríguez 25, Enero 2015 en Psicología



Aunque no lo creamos, estamos rodeados de gente con personalidades tóxicas. Personas que nos hacen sentir mal aunque no tengamos la culpa, que nos usan sin que aparentemente podamos evitarlo, que nos tienen a su merced sin que nos demos cuenta. Muchas de estas personalidades las conocemos, pero no somos conscientes de su consecuencia tóxica.

> *"Muchas veces permitimos entrar en nuestro círculo más íntimo a los chismosos, a los envidiosos, a ...s orgullosos, ... a personas equivocadas que permanentemente evalúan lo que decimos y lo que hacemos, o lo que no decimos y no hacemos"*
>
> -Bernardo Stamatea-



A continuación, **os mostramos los siete tipos de personalidades tóxicas más comunes que tenemos cada día** a nuestro alrededor para que podáis identificarlas e intentéis poner algunos límites y estrategias de por medio



Una persona envidiosa tratará siempre de buscar aliados. Esto le garantizará envenenar a otros con sus palabras y sus malos pensamientos. Este tipo de persona no es feliz. **Siempre desean aquello que los demás tienen o consiguen** e intentarán boicotearlo.

Es fácil detectar a los envidiosos. Se ven venir. Lo importante es saber alejarnos de ellos, no dejar que nos influyan con sus pensamientos tóxicos. **Si somos los afectados, tenemos que intentar ignorarlos**. Si nos convertimos en un probable aliado, no debemos dejar que guíe nuestros pensamientos sobre una persona.

> ***Nadie piensa igual sobre alguien y tenemos que tenerlo claro. Que nadie modifique lo que pensamos ni nos ponga en contra de otra persona por sus pensamientos tóxicos.***



2. El autoritario

La persona autoritaria suele ser un jefe. Alguien que tiene bajo su yugo a otros. **Suelen ser personas muy inseguras de sí mismas y, por eso, incitan miedo a sus subordinados,** para dar fe del control y poder que tienen.

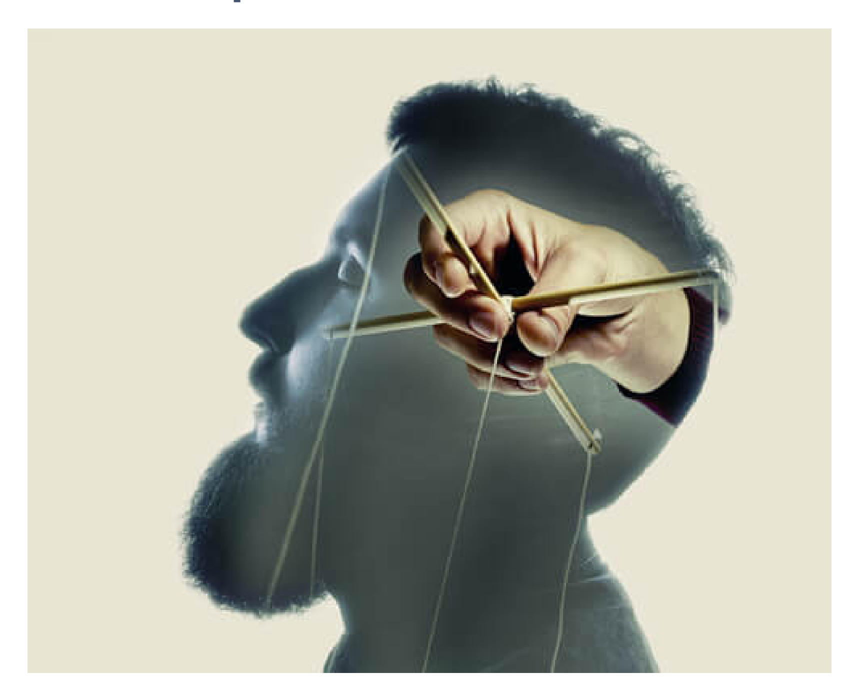
necesidad que tienen las personas por conservar un puesto de trabajo.



Compartir

Nadie debería tolerar esto, ni siquiera aunque sea tu jefe. Actualmente, hay una ley que contempla el acoso laboral. Si te encuentras en un caso como este no temas tomar medidas. Ir al trabajo puede convertirse en una verdadera tortura.

3. El manipulador



Una persona manipuladora es difícil de detectar. **El manipulador es una personalidad tóxica que puede pasar desapercibida durante mucho tiempo sin ser descubierto**. Se muestran amables y complacientes. Tienen una gran capacidad para empatizar lo que les viene muy bien. Pero cuando las conoces mejor hay ciertas cosas que tienes que evitar hacia ellas.

Para empezar, **nunca seas sincero con una persona manipuladora porque le dará la vuelta**. Se sentirá atacada y logrará que te sientas culpable por tu sinceridad. Por lo tanto, tú serás el único culpable y así te hará sentir. Aunque sepas que no tiene razón, acabarás controlando lo que dices para no sentirte mal después.

4. El pesimista

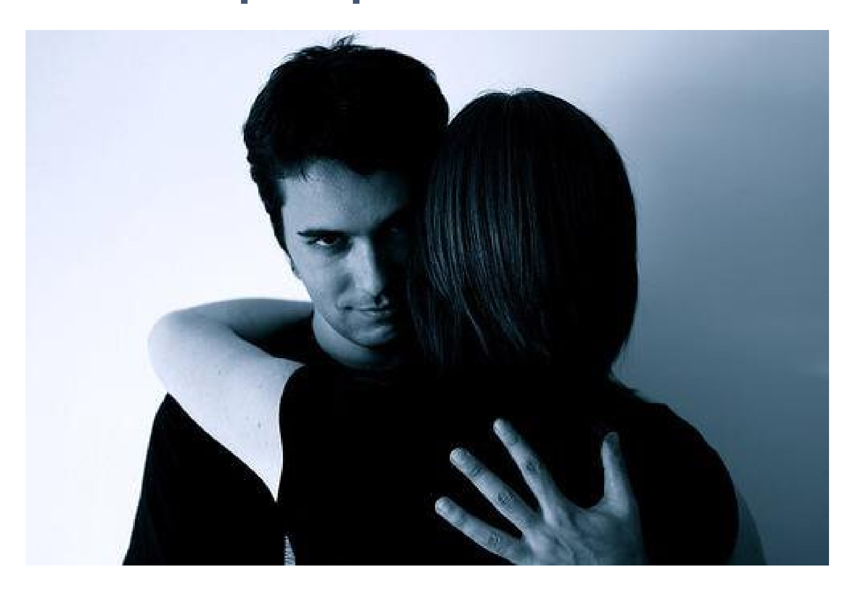
Como su propio nombre indica, **los pesimistas siempre lo ven todo de forma negativa**. Son personas a las que todo les afecta y se rinden con mucha facilidad. Esta negatividad en la que viven atrae más negatividad, por lo tanto, se convierte en un círculo vicioso.

> ***Se muestran como víctimas indefensas ante el mundo. Continuamente estarán quejándose por su pasado, su presente y su probable futuro.***



Es necesario alejarse de este tipo de personas. Por mucho que intentes hacerles ver que no todo es tan malo como parece, te llevarán la contraria y lograrán alimentarse de tu positivismo para sentirse bien. La consecuencia es que tú no te sentirás tan bien. **A estos sujetos también se les denomina "vampiros emocionales".**

5. El sociopsicópata



Es una de las personalidades tóxicas más peligrosas. Nos encontramos ante personas impulsivas, que **no establecen límites afectivos y no sienten remordimientos cuando hacen daño a los demás**. Son personas ambiciosas que alcanzan sus objetivos sin importar a quien destruyan por el camino. Son incapaces de decir "lo siento".

sentimientos que no siente ni padece. Es lo opuesto a una persona empática.

¿Cómo podemos reconocer a un sociopsicópata? Debemos ser muy observadores. Dado que no sienten emociones hay que observar en su rostro su mirada y los músculos faciales. **Si fijan los ojos en ti y no mueven ni un solo músculo de la cara, ten cuidado, probablemente te estén manipulando.**

6. El descalificador

El descalificador disfruta menospreciando, manipulando y desestabilizando emocionalmente a los demás. Esto provoca que la otra persona se muestre inseguro y dependa de sus opiniones.

Se mostrará como un gran amigo, pero utilizará todo lo que le cuentes para, en el momento adecuado, desvalorizarte ante los demás. De esta manera, **finge mostrarse interesado en lo que le cuentan**. Juega con el factor sorpresa.

7. El neurótico

La persona neurótica suele ser insegura. Por este motivo, intentará conseguir una buena posición social aunque se impondrá objetivos que no podrá cumplir, debido a sus sentimientos de desvalorización que lo bloquean. No soporta que nadie sepa más que él sobre algo, por eso tratará siempre de llamar la atención.

Por este tipo de inseguridades, que sufrió desde niño y no ha podido resolver, **el neurótico desarrolla una conducta perfeccionista, conflictiva, egoísta e infantil**. Esto le lleva a controlar a la otra persona. Además, sus cambios de humor provocan que sea imposible la convivencia con ellos.

> *"Tanto el que te envenena como el que te descalifica tratará por todos los medios de que no alcances tus sueños, y se encargará de boicotear cada uno de tus proyectos. Su lema es: si yo no puedo, él tampoco."*
>
> -Bernardo Stamaateas-



también es importante para nuestra salud. El truco está en anticiparse y elegir de quien nos queremos rodear, evitando a aquellas personalidades tóxicas que nos puedan perjudicar.



Cuando la educación hace daño: madres tóxicas

Las madres tóxicas atacan nuestra autoestima y nuestro crecimiento personal, a través de miedos inculcados y un amor aparente, que fomenta la infelicidad.
Ver más »



Raquel Lemos Rodríguez

Soy escritora y una apasionada de la música. Rodeada de libros desde pequeña, siento la necesidad de plasmar escribiendo aquello que me inquieta y provoca curiosidad.

Ver perfil »

Cursos relacionados



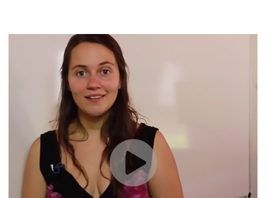
Mindfulness para la vida cotidiana



Del miedo escénico, al placer para hablar en



Mejora tu comunicación



Introducción al Coaching



Identificar, gestionar y



Potencia tu sexualidad



Las leyes del karma, según el budismo - La Mente es Maravillosa

Cuando la educación hace daño: madres tóxicas

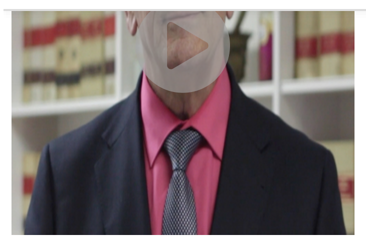
5 comportamientos que indican que estás bajo los efectos de la intoxicación emocional

5 rasgos que identifican a un maltratador psicológico - La Mente es Maravillosa

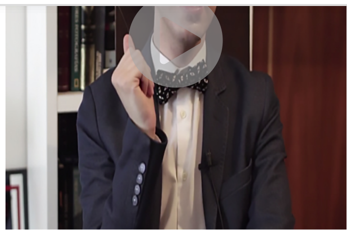
¿Listo para aprender algo nuevo?

Lleva tus conocimientos a otro nivel. Apúntate a nuestros cursos online realizado por los mejores especialistas en sus áreas.

Ver todos



Del miedo escénico, al placer para hablar en público: Oratoria moderna



El poder de la mente



Descubre tu personalidad con el eneagrama



Mejora tu comunicación

Política de Privacidad Aviso Legal Ley de cookies Volver al top